

Rendi il lavoro meno "tossico"

«**A**vere a che fare con situazioni di stress o con persone difficili fa parte della dimensione umana, soprattutto al lavoro. Può trattarsi di un collega scorretto, di un capo permaloso, di un cliente che si lamenta», osserva Carolina Traverso, psicologa, psicoterapeuta ed esperta di *mindfulness*. Con l'aiuto della dottoressa, ecco alcune indicazioni per ridurre le situazioni "tossiche" (se invece si tratta di *mobbing*, è importante rivolgersi a un legale).

Evitate di diventare come la persona difficile. Fermatevi e stabilite una piena risoluzione: «Io non voglio fare così, questi non sono i miei valori». Meglio scrivere un elenco di quelli che per noi sono importanti e seguirli («voglio restare una persona gentile, ma ferma e corretta, e fare bene il mio lavoro»).

Stabilite che quella persona non vi rovinerà il resto della giornata. La persona difficile non vi chiede di rimuginarla anche quando non avete a che fare con lei. Mentre andate al lavoro o tornate a casa, focalizzatevi su ciò che sta intorno a voi: per esempio, è una giornata di sole, il paesaggio è bello...

State alla larga dai pettegolezzi. Un modo per fermare il pettegolezzo negativo è porsi come un esempio positivo. Questo vuol dire non solo non iniziare né partecipare a pettegolezzi negativi, ma anche fare del vostro meglio per valorizzare le differenze e gli aspetti positivi che ognuno può offrire in ufficio.

Gestite il vostro benessere. Essere sempre "connessi" al lavoro non è possibile. Bisogna mettere dei paletti. Lo psichiatra statunitense Dan Siegel, nel suo *Healthy Mind Platter*, ha individuato che per far funzionare il cervello in maniera ottimale, e quindi poi lavorare meglio, è anche importante dedicare tempo al movimento del corpo, all'introspezione, al riposo.

OG

Alice Corti

©RIPRODUZIONE RISERVATA



LA MOSSA GIUSTA? PARLATE GUARDANDOV I NEGLI OCCHI

«Spesso ci si chiude ognuno nella propria posizione e si tende a reiterare il proprio punto di vista senza voler più ascoltare quello dell'altro, a meno che ci dica ciò che vogliamo sentirci dire», spiega la dottoressa Carolina Traverso. «Fare domande il più possibile aperte, come: "Non ho ben capito, cosa intendi dire?", "Perché pensi sia così (o così poco)



L'ULTIMA ARRIVATA

Sopra, il film *Il diavolo veste Prada*. Andrea (Anne Hathaway, 39, a destra) è l'ultima assistente assunta. E la collega "senior" Emily (Emily Blunt, 39) le si rivolge con maleducazione.

importante questa questione?", "Mi aiuti a capire meglio il tuo punto di vista?", è un modo per non dare per scontate tutte le nostre interpretazioni sul comportamento dell'altro». Soprattutto, «un contrasto non si affronta via whatsapp o via mail. Se da una parte ci proteggiamo, nascondendoci dietro a uno schermo, dall'altra questo modo di comunicare amplifica la conflittualità. Se invece ci si guardasse negli occhi o almeno si parlasse per telefono, gli stessi concetti si esprimerebbero probabilmente in modo diverso».

A.C.



di PAOLO VERONESI

Presidente Fondazione
Umberto Veronesi
Direttore Senologia chirurgica, Ieo, Milano
lettereoggi@oggi.it

Stop al fumo e caloriferi bassi contro l'inquinamento

Gentile Professor Veronesi, quali sono i rischi dell'inquinamento atmosferico? Certi giorni l'aria è veramente irrespirabile.

Monica, e-mail

Gentile Monica, al giorno d'oggi l'inquinamento è, assieme alla crisi climatica, una delle principali minacce per l'ambiente e le persone. Aumenta il rischio di infarto, ictus, tumore del polmone e delle vie aeree; sviluppa malattie polmonari croniche; aggrava l'asma. Insomma, è dannoso a 360 gradi. In Europa, dove la maggior parte delle persone vive in aree ad alto tasso di inquinamento, causa mezzo milione di morti premature l'anno. In Italia, una delle zone più problematiche è la Pianura padana. Nonostante le condizioni socioeconomiche siano più elevate rispetto ad altre regioni italiane, quindi con prospettive per il benessere personale migliori, lì il rischio per la salute è molto alto proprio a causa della cattiva qualità dell'aria.

Recentemente le università di Bologna e Bari, con il Cnr, hanno pubblicato uno studio dedicato a questi temi. È emerso che, tolti gli altri fattori di rischio (l'età, l'alimentazione, la storia familiare, i fattori genetici), esiste una corrispondenza tra le aree più esposte a vari tipi di inquinamento e quelle in cui si registrano più vittime per tumore. E il particolato pm 2.5, le cui particelle sono più piccole di 2,5 micron (millesimi di millimetri), è stato classificato dallo Iarc di Ginevra fra le sostanze cancerogene.

Ecco perché oltre a seguire uno stile di vita sano (associare dieta equilibrata ad attività fisica), dal mio punto di vista sono importanti tutte le politiche volte a ridurre l'inquinamento atmosferico. Per esempio, posticipare l'accensione dei riscaldamenti fino a quando le temperature non scenderanno, è una scelta che fa bene sia all'economia, sia alla salute. Sono queste decisioni, come quella di vietare il fumo di sigaretta negli spazi aperti (ricordiamoci che anche il fumo contribuisce all'inquinamento), che possono fare un po' di differenza.

OG

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“
Assieme
alla crisi
climatica, è una
delle principali
minacce
per l'ambiente
e le persone